

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Arbusz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1919.68 kcal; Białko ogółem: 63.6 g; Tłuszcz: 41.7 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.55 Por; : 13.25 %; : 69.4 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2878.82 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Arbusz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1949.92 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 338.3 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.94 g; WW: 32.05 Por; : 13.44 %; : 69.4 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3073.51 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Arbusz 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Colesław b/c ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2022.77 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.96 Por; : 15.09 %; : 66.39 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3947.03 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> <u>1</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> <u>1</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> <u>1</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> <u>1</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> <u>1</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> <u>1</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> <u>1</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Nektarynka 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.07 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.56 Por; : 18.46 %; : 63.27 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4660.15 mg;

<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> <u>1</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>1</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> <u>1</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> <u>1</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> <u>1</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>1</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> <u>1</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> <u>1</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Nektarynka 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2166.92 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 360.7 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.78 g; WW: 33.64 Por; : 17.27 %; : 66.58 %; Ener. z T: 18.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4235.13 mg;

<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> <u>1</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> <u>1</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> <u>1</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> <u>1</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> <u>1</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> <u>1</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> <u>1</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> <u>1</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Śliwka szt 2 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>1</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> <u>1</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2393.3 kcal; Białko ogółem: 113.5 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 67.4 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 8.58 g; WW: 31.15 Por; : 18.97 %; : 59.75 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5001.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2207.79 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.49 g; WW: 29.67 Por; : 17.47 %; : 58.35 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4021.88 mg;

<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2098.29 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 320.3 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.2 Por; : 18.69 %; : 61.06 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4100.67 mg;

<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2052.86 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 59.2 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 35.1 g; Sól: 9.03 g; WW: 26.03 Por; : 20.14 %; : 57.29 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5124.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2483.95 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 5.88 g; WW: 32.84 Por; : 15.15 %; : 59.07 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4271.97 mg;

<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.5 g; WW: 35.13 Por; : 16.51 %; : 66.94 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4641.44 mg;

<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 103.4 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 53.92 g; Sól: 7 g; WW: 33.16 Por; : 16.31 %; : 60.62 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 5010.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Arbuz 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2460.03 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; Węglowodany ogółem: 366.3 g; W tym cukry: 104.56 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.81 Por; : 17.94 %; : 59.56 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5482.78 mg;

<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Arbuz 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2313.1 kcal; Białko ogółem: 99.1 g; Tłuszcz: 51.7 g; Kw. tł. nasy.: 10.6 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.04 g; WW: 35.14 Por; : 17.14 %; : 65.27 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5305.84 mg;

<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Arbuz 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2283.52 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 82.9 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.27 Por; : 18.03 %; : 59.59 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5675.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2401.29 kcal; Białko ogółem: 87.9 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.66 Por; : 14.64 %; : 60.11 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4394.31 mg;

<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.16 Por; : 14.74 %; : 62.71 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4503.35 mg;

<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2533.1 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 12.09 g; WW: 31.51 Por; : 16.3 %; : 56.69 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4710.16 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> ), Arbuż 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2505.29 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 84.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.43 g; WW: 30.5 Por; : 18.67 %; : 53.5 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4926.67 mg;

<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Arbuż 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2142.5 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 5.27 g; WW: 30.68 Por; : 21.85 %; : 60.43 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4651.18 mg;

<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> ), Arbuż 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2398.21 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.64 Por; : 20.92 %; : 53.43 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5632.98 mg;